



保健だより ⑥

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2019.10.23



隣の朝ごはんスペシャル

質問1 今日の朝ごはんのメニューは？

質問2 好きな朝ごはんのメニューは？

質問3 先生にとって、朝ごはんとは？

質問4 最後に一言お願いします！



齊藤翔先生 (工業)

- 1 炊き込みご飯、みそ汁
たまご焼き
- 2 ごはん、みそ汁、たまご焼き
- 3 元気の源です
- 4 朝ごはんをしっかり食べましょう

今回は保健委員の朝ごはんを紹介。お楽しみに。



上部先生 (理科)

- 1 ごはん、ベーコンエッグ、サラダ、ししゃも
みそ汁、ヨーグルト
- 2 特になし。バランスのとれた食事であれば。
- 3 一日のエネルギーを得るもの。体や頭、やる気を出すために必要なもの。
- 4 炭水化物だけの食事では、成長期の食事には不十分なので、野菜・たんぱく質も多く食品から摂取してください。社会人として体調管理は大切になります。食事勉強の一つです。



【朝ごはんの重要な3つの働き】

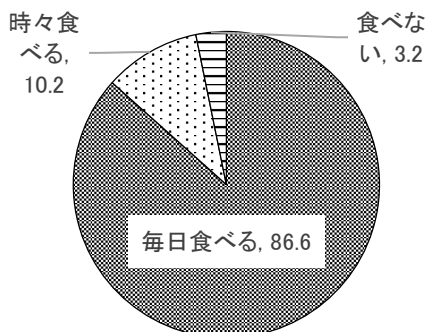
☞頭にエネルギーを補給する働き

☞体温を上げて、眠っていた体を起きた状態にする働き

☞体調を整える働き など



9月の下旬より、朝食を全く食べない人を対象に保健指導を行っています。詳しく聞いてみると、学校に来ておにぎりやパンを食べる人、食べたらお腹が痛くなる人…様々な朝ごはん事情が見えてきました。しかし、みんな



【本校の朝食摂取状況%】

に共通しているのが「夜ふかし」の傾向があること。そして、食べていても、おにぎりやパンなどの炭水化物だけという人が多いことがわかりました。栄養バランスをよくするには、例えば、野菜ジュースやゆで卵、チーズやソーセージ、バナナやヨーグルト、牛乳たっぷりのカフェオレ…おにぎりを選ぶなら鮭…など、今の朝ごはん一品違う栄養素のメニューを増やすことから始めてみましょう。

毎日元気で過ごせる丈夫な体をつくるためには、栄養のバランスのとれた食事が大切。朝食をきちんと食べて、体と頭を目覚めさせよう！



学校薬剤師 原先生の おくすりQ&A

Q1. アクエリアスで薬を飲んだら効き目が早いと聞きました。本当ですか？

経口補水液と同じ考えですね…体に対する吸収速度が速まるので効果が早く出ると。それは違います。薬は溶けて、吸収され、体に分布されてから効果が出ますので、アクエリアスで飲んでも効果発現時間はほとんど変わりませんし、アルカリ性食品のアクエリアスと飲むことで薬の作用が変わる心配の方が高いです。

Q2. 粉薬などをスムーズに飲む方法などがあれば教えてほしい。

小さい子供に使う方法ですが、スポイトで1～2滴、粉薬に水を垂らして混ぜると団子のようなになります。それを錠剤のようにして飲むといいかもしれません。水を多く入れすぎると緩くなってしまいますので注意が必要です。



秋～冬に流行る感染症に注意しよう

これからの季節、学校で見られる出席停止となる感染症をまとめてみました。10月上旬現在、マイコプラズマ感染症が宇部市内の学校で発生しています。咳や倦怠感、発熱が続く場合は、早めに受診をしてください。また、インフルエンザも少しずつですが、県内で発生しているようです。予防接種を含めた予防対策をしっかりと行いましょう（マスクは自分で準備しましょう）。

疾患名	潜伏期間	症 状	出席停止の期間
インフルエンザ	1～3日	発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛、咳・鼻汁などの上気道炎症状。いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強い。	発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで。
流行性角結膜炎	5日～2週間	さらさらした目やに、涙が出る、まぶしさ、まぶたの腫れ・むくみ、充血など。目の症状以外にも、耳前リンパ節の腫れ・圧痛が特徴的な症状。	医師において感染のおそれがないと認めるまで。
急性出血性結膜炎	エンテロウイルス…24時間 コサッキーウイルス…2～3日	突然の強い目の痛み、異物感、まぶしさなどで始まり、結膜の充血、特に結膜下出血を伴うことが多い。その他、眼瞼浮腫、目やに、結膜濾胞など。全身症状としては頭痛、発熱、呼吸器症状などがみられる。	
感染性胃腸炎 （流行性嘔吐下痢症）	ノロウイルス…1～2日 ロタウイルス…2日	下痢、おう吐、吐き気、腹痛、発熱など。症状がひどい場合には、脱水症状を起こすことがある。	
溶連菌感染症	1～4日	突然の発熱（高熱）、咽頭痛、全身倦怠感時に皮疹もある。	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能。
マイコプラズマ感染症	2～3週間	初発症状は発熱、全身倦怠感、頭痛など。咳は初発症状出現後3～5日から始まる 경우가多く、当初は乾性の咳で、徐々に強くなり、解熱後も咳が長く続く（3～4週間）。	急性期は出席停止・全身状態が良ければ登校可能。
アデノウイルス感染症（アデノウイルス急性咽頭炎・扁桃炎）	5～7日	風邪と同様に、熱、鼻水、咳、のどの痛みなど。場合によっては、インフルエンザと似た症状（高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛など）を引き起こすこともある。	医師において感染のおそれがないと認めるまで。